



Alle tien in één oogopslag

Print deze kaart los en leg hem naast je tijdens je mentor- of decaangesprek. Per levensvaardigheid de openingsvraag; de verdieping met tips per score staat in de Begeleidersgids Levensvaardigheden · VO klas 4-6.



01 Zelfbewustzijn

Wat heb je dit jaar over jezelf geleerd?



02 Empathie

Heb je deze week iemand meegemaakt die ergens mee zat? Hoe wist je dat?



03 Omgaan met emoties

Welke emotie kwam er deze week voorbij die je opviel?



04 Omgaan met stress

Wat geeft jou op dit moment het meeste stress?



05 Effectieve communicatie

Wanneer merk je dat je goed begrepen wordt?



06 Interpersoonlijke relaties

Met wie kun jij goed opschieten? Wat maakt dat zo?



07 Kritisch denken

Heb je deze week iets gelezen of gehoord waarvan je dacht: klopt dit wel?



08 Creatief denken

Heb je deze week iets opgelost op een manier waar je trots op bent?



09 Problemen oplossen

Wat was deze week een probleem voor jou? Hoe pakte je het aan?



10 Besluitvorming

Welke keuze heb je dit jaar gemaakt waar je over hebt nagedacht? Hoe ben je daartoe gekomen?

Score: 1 vind ik nog moeilijk · 2 lukt me soms · 3 lukt me regelmatig · 4 lukt me meestal · 5 lukt me bijna altijd. Laag = 1 of 2, midden = 3, hoog = 4 of 5.

Voor de volgende stap: Waar ben je sterker in geworden? Hoe is je dat gelukt? · Welke vaardigheid gaat jou het meest opleveren, op school, in je bijbaan of straks in je vervolgstudie? · Wat is een stap die zó klein is dat hij zeker lukt? · Wanneer kijken we samen terug?

Veel goede gesprekken gewenst.

